

Seu Trabalho Aqui

O GUIA DE COMO ARRUMAR O EMPREGO DESEJADO



Capítulo 1	5
Como fazer um currículo	5
Como se vestir	9
Como ter uma postura corretamente.....	15
Como preparar para uma entrevista de emprego....	24

AVISO

Todos os direitos são reservados. Este livro não pode ser reproduzido e sua totalidade ou parcialmente. Ao realizar a sua aquisição deste material, o comprador informou seu número de cadastro de pessoa física (CPF) e qualquer situação de plágio ou compartilhamento indevido deste livro será vinculada a este número e será penalizada com multa e outras ações cabíveis

O autor não se responsabiliza, direta ou indiretamente, por qualquer utilização das informações contidas neste livro. O conhecimento compartilhado neste material, é resultado de estudo e experiências pessoais na área do trabalho .O objetivo é esclarecer questões relacionadas ao assunto que não tem formação na área e que desejam entender melhor como se dá o processo de arruar o emprego dos seus sonhos

SOBRE O AUTOR

Meu nome é Rafael ... Primeiro, queria lhe agradecer por confiar no meu trabalho e adquirir o meu livro. Tenho certeza de que se você é faminto por conhecimento assim como eu, gostará do conteúdo que preparei aqui.

Eu sou uma pessoa comum, assim como você. Gosto de socializar, ver filmes, comer, e ler livros — nada fora do normal, não é mesmo? Tenho 31 anos e moro em uma cidade pequena com 15 mil habitantes e com muito desemprego, por isso resolvi me aprofundar nos estudos e resolvi passar para vocês

Este livro é o conjunto de todo o meu conhecimento reunido nestes nove últimos anos, e tem a finalidade de ajudá-lo a não cometer os erros que eu cometi, e obter bons resultados sem perder horas, dias ou mesmo anos

A busca por uma oportunidade no mercado de trabalho está cada vez mais concorrida, independente da área profissional. Por isso, para aumentar as suas chances de ser selecionado para a vaga almejada é importantíssimo ser qualificado e ter um currículo bem elaborado, evitando erros em currículos, pois do contrário você corre o risco de nem ser selecionado para a entrevista de emprego. Uma dúvida comum, é em relação ao termo que é correto usar: Currículo ou Curriculum? Pois bem, a verdade é que ambas as formas existem e são corretas. A palavra Curriculum é em latim, e Currículo é sua forma aportuguesada. Também pode ser usada a expressão Curriculum Vitae, que significa trajetória de vida.

Para que o seu currículo não vá para o lixo, você precisa cuidar de todos os detalhes, que vão desde colocar os dados pessoais corretos até mesmo evitar mentiras sobre as suas qualificações. Confira abaixo quais são os principais erros em currículos:

#1 DADOS PESSOAIS INCOMPLETOS O primeiro contato da empresa com você é através do currículo e o recrutador primeiramente vai ver os seus dados básicos. Portanto, é imprescindível colocar os dados completos como a idade, endereço residencial e todos os contatos possíveis.

#2 EXCESSO DE DADOS PESSOAIS É preciso colocar os seus dados pessoais no currículo, mas você não pode exagerar. Ao preencher este documento, você não precisa colocar os números de documentos como o RG e CPF, a sua foto também é dispensável.

#3 LACUNA SEM EXPLICAÇÃO Não deixe o currículo com lacunas sem explicação. Por exemplo, na descrição das experiências profissionais, não deixe nenhum período sem informação. Se você trabalhou de 2010 a 2012 e só fala da sua próxima experiência em 2016, o recrutador vai querer saber o que você fez neste intervalo de tempo.

#4 NÃO ESCREVA MENTIRAS Ética é muito importante, inclusive para elaborar a sua apresentação para a empresa. Um dos principais erros em currículos é escrever mentiras, pois você pode acabar passando por uma situação constrangedora. Afinal, se você disser que fala inglês fluente, mas o seu nível é intermediário, a empresa pode fazer uma entrevista em inglês, e vai ficar claro que você mentiu no currículo.

#5 ERROS DE PORTUGUÊS E FALTA DE REVISÃO
Outro erro em currículo é escrevê-lo como erros de português ou esquecer-se de revisá-lo. Para não sofrer com este problema, o ideal é passar o currículo no corretor ortográfico e ler atentamente para verificar se não existe qualquer erro de digitação que possa comprometer as suas informações.

#6 CURRÍCULO EXAGERADO O tamanho do seu currículo corresponde à sua experiência profissional. Portanto, se você está em início de carreira, consequentemente o seu currículo será menor do que aquele de quem já tem anos de experiência. Para os iniciantes, uma página de CV já é o suficiente, enquanto que os profissionais mais experientes podem usar de duas a três páginas de currículo.

#7 EVITE ELOGIOS Não use o currículo para fazer qualificações elogiosas sobre a sua maneira de ser. Afinal, exaltar as suas qualificações de forma exagerada pode soar como arrogância e irritar o recrutador. O julgamento sobre as suas qualificações profissionais deve ser feito pelo recrutador no momento da entrevista. Use adjetivos diretos como, por exemplo, “intenso contato com determinada atividade” ou “sólida experiência”.

Saiba como se vestir para uma entrevista de emprego

Vestir-se de maneira adequada para uma entrevista de emprego é requisito essencial para conseguir a tão sonhada vaga no mercado de trabalho. A forma como você se apresenta é tão importante quanto sua experiência profissional ou um currículo bem elaborado.

A famosa “primeira impressão” é também determinante no contato entre o recrutador e o candidato ao emprego. Ela pode contribuir para construir uma relação imediata de confiança ou prejudicar o seu desempenho na disputa pelo cargo.

Para saber qual a forma adequada de se vestir, ouvimos um especialista na área que traz dicas que vão fazer a diferença na sua apresentação.

1 – Não desvie o foco da entrevista

A entrevista de emprego é o momento de avaliação das habilidades e competências do candidato. Você deve ser lembrado por aquilo que sabe fazer, pelo que pode desempenhar na empresa, e não pela sua aparência. “Evite uma exposição forte, com itens que desviem a atenção do entrevistador daquilo que qualifica você para o desempenho da função”, explica Bahi. Roupas com cores fortes, decotes, comprimentos estranhos ou muito informais vão fazer com que o recrutador perca o foco. Também é importante prestar atenção ao uso de bijuterias, acessórios e maquiagem em excesso.

O que é recomendado :

Roupas com cores suaves ou neutras (branco, bege, cinza, azul marinho, preto).

Roupas com modelagens clássicas (terno, blazer, tailleur, camisa e calça social).

Sapatos de cor escura.

O que pode causar má impressão:

Cores fortes.

Estampas marcantes.

Decotes Bijuterias, joias e acessórios em excesso

Roupas muito curtas.

Sapatos muito altos.

Maquiagem forte

.

2 – Adeque seu perfil

O melhor caminho para saber se sua roupa está adequada é conhecer o que vestem os profissionais da empresa onde você quer trabalhar, especialmente na função que está buscando. É comum encontrar empresas com diferentes estilos. Umas são mais formais, outras mais descoladas.

Depende muito da natureza do negócio, do estilo de gestão, do perfil de seus dirigentes. Se você quer ocupar uma vaga num setor onde todos usam jeans, vá para a entrevista usando jeans. Esqueça as roupas mais formais, mesmo que a empresa seja de grande porte.

Estilo formal:

Terno com gravata ou tailleur

Camisa e calça social

Blusa com saia de comprimento médio (até o joelho)

Vestidos com comprimento médio (até o joelho)

Estilo descolado:

Calça jeans

Camisa social ou polo

Blusas de cores e estampas leves

Vestidos de comprimento médio (até o joelho)

3 – Atue como “vendedor” da sua imagem

Bahi destaca que os candidatos devem entender que eles são vendedores de si mesmos. A entrevista é o momento de mostrar o seu valor. Escolha uma roupa que lhe dê segurança na hora de se apresentar, que combine com a sua personalidade.

Sua imagem conta muito sobre quem você é e como se relaciona com o mundo. As roupas são ferramentas de comunicação. Não esqueça! Na hora de revelar o seu produto, seja marqueteiro. Pense no conteúdo sem esquecer do anúncio, da embalagem, do mercado.

4 – Não esqueça o básico

Nunca é demais reforçar que o corte de cabelo, o comprimento da barba, das unhas, o estado das suas roupas e sapatos compõem uma parte muito importante da sua imagem. Não adianta apresentar super bem as suas habilidades se sua camisa estiver manchada e se o botão que fecha a gola da blusa estiver descosturado.

O olho do recrutador será diretamente atraído para este seu “ponto fraco”, funcionando como um ímã para aquele lado que você não quer mostrar.

Higiene, asseio e cuidado pessoal também mostram traços de sua personalidade. Se você não cuida bem da sua aparência e das roupas que usa, como vai passar uma imagem de responsabilidade para assumir um cargo? Pense nisso. Encare bem o espelho e revise os detalhes do traje que escolheu antes da entrevista.

5 – O astral também conta

Você identificou o perfil ideal para a vaga, buscou uma roupa legal no armário, checkou cada detalhe no espelho. Beleza! Então dedique um tempinho para checar o seu astral. “A aparência de um profissional competente e bem sucedido passa também pelo entusiasmo do candidato”, lembra Bahi. A roupa adequada para a entrevista funciona ainda melhor se você se posicionar de forma positiva e segura, com a confiança de que você é o candidato perfeito para a vaga.

Especialistas explicam como os gestos e posturas podem transmitir mensagens erradas ou podem ajudar você a conseguir um novo emprego

Quem gosta de conversar com alguém que desvia o olhar ao falar ou fica de braços cruzados o tempo inteiro? A pessoa pode não estar fazendo conscientemente, mas a impressão que fica para quem está vendo não é a melhor

Quando nos comunicamos, os gestos, expressões faciais, postura e qualquer outra linguagem corporal, também conhecida como linguagem não-verbal, passam mensagens tão importantes quanto aquilo que estamos falando. E em um momento tão decisivo como uma entrevista de emprego, é preciso estar atento a todas as mensagens que passamos, para que sejam coerentes e demonstrem realmente o quanto estamos interessados e somos capacitados para a vaga oferecida.

Isto não quer dizer que o entrevistado deva ficar imóvel durante a seleção, mas quem tem domínio sobre a sua expressão corporal pode usá-la a seu favor. "É uma via dupla e não é um jogo de gato e rato. Quando você tem uma linguagem corporal boa, o entrevistador vai lhe conhecer com mais facilidade", conta o especialista em linguagem corporal e grafologia, Paulo Sérgio Camargo.

O próprio entrevistador, quando bem preparado e experiente, sabe que a situação causa nervosismo e ansiedade nos profissionais. "Muita coisa é relevada. Se você acabar rotulando o profissional por conta de um movimento que ele faz durante a entrevista, você pode estar perdendo um excelente talento", aponta Marcelo Olivieri, gerente executivo de vendas da Talenses, consultoria em RH.

O gerente, inclusive, lembra de um caso em que estava entrevistando um profissional com um ótimo currículo e experiência profissional, mas que falava baixo e parecia apático durante o processo. "Eu poderia fazer uma análise leviana e ter eliminado o profissional.

Ele estava nervoso e chateado com a situação. Se eu não tivesse entrado nesse detalhe, eu poderia ter rotulado o profissional de uma maneira ruim", observa.

Para ajudar o candidato que deseja se expressar melhor com o corpo em uma entrevista e evitar ser mal interpretado pelo recrutador, o iG ouviu especialistas e selecionou 10 dicas de linguagem corporal que podem ser usadas a seu favor e até mesmo lhe garantir um novo emprego. Confira:

1 – Saia de casa preparado

“Nós somos julgados e avaliados em todos os momentos. Existem empresas que estão avaliando desde a sala de espera, para ver quem você é realmente antes de entrar”, adotar uma postura profissional antes da entrevista ajuda o candidato a não ser displicente ao chegar na empresa. Não adianta se sentar de qualquer jeito e falar alto enquanto espera ser chamado para entrar na sala e só se conter lá dentro.

2 – Ao entrar na sala, sorria

Parece um gesto simples, mas sorrir pode ser um ótimo começo. Ao fazer isso, o profissional transmite a mensagem de que está tranquilo e seguro de que se sairá bem na entrevista, pois confia em seu potencial. Além disso, demonstra simpatia. “Evidentemente, tem de ser um sorriso natural. Não adianta forçar, pois é pior”, comenta Camargo.

3 – Aperte as mãos do entrevistador

Culturalmente, o aperto de mão é como uma selagem de contrato entre duas partes. Ao fazer isso em uma entrevista, você está passando a mensagem de que é uma pessoa confiável e que também confia no entrevistador. “Não estique demais o braço. Dá a impressão de que você não quer cumprimentar e quer distância da pessoa”, aconselha Cavalli. Não existe uma matemática, mas o bom senso pode ajudar.

4 – Olho no olho sempre

Conhece a expressão “Os olhos são o espelho d’alma”? De acordo com os especialistas em linguagem corporal, esta é uma máxima que deve ser lembrada em qualquer conversa que temos. Seja ao entrar na sala, durante as perguntas do entrevistador ou enquanto responde, tente manter contato visual com o interlocutor. Desviar o olhar constantemente pode significar que você está tentando fugir da situação ou não está interessado em conversar.

“Quando eu falo com uma pessoa, o resto do mundo acabou. Eu estou inserido na conversa e prestando toda a atenção. Caso contrário, vira uma coisa banal”, comenta Ronaldo Cavalli.

5 – Sente-se com uma boa postura

Apesar da recomendação de entrar na sala de entrevista relaxado e calmo, não significa que o entrevistado pode sentar como se estivesse no sofá da própria casa.

Uma postura displicente pode mandar uma mensagem de arrogância ou de que você não se interessa tanto assim na vaga oferecida. O ideal é manter-se com as costas eretas, sem reclinar ou inclinar demais.

6 – Descruze os braços e as pernas

Pode não ser a intenção, mas ao manter os seus braços cruzados enquanto conversa com outra pessoa você transmite a sensação de que está na defensiva e não está aberta para receber ou transmitir qualquer tipo de informação. Como a entrevista de emprego é o momento em que você tem de deixar o recrutador lhe conhecer melhor como profissional e como pessoa, é recomendável mostrar-se acessível e disponível para responder os questionamentos.

7 – Evite gestos de tensão

Um processo seletivo é sim uma constante avaliação e, portanto, é natural que o candidato fique nervoso durante as entrevistas. Porém, ao disfarçar a ansiedade, damos ao entrevistador uma chance melhor de nos conhecer como realmente somos no dia a dia de trabalho. Roer as unhas, esconder as mãos embaixo das pernas, agarrar-se na cadeira ou estalar os dedos são gestos que transmitem nervosismo e preocupação, podendo atrapalhar a avaliação do recrutador sobre você.

8 – Jamais olhe no relógio

Em diversas situações esse gesto seria interpretado como algo rude. A mensagem que passamos ao procurarmos saber que horas são enquanto conversamos com alguém é a de que estamos preocupados com o nosso próximo compromisso, ou a de que estamos entediados e queremos ir embora. O recrutador Marcelo Olivieri lembra algumas fases do processo seletivo podem demorar horas e os candidatos devem ir preparados para isso.

Ao marcar uma entrevista, cancele os seus outros programas e demonstre que está disponível e interessado em aproveitar aquela oportunidade.

9 – Não minta

Ao mentir, não há garantias de que não seremos pegos. O medo de que o entrevistador pode descobrir a verdade cria um nervosismo no candidato que, inconscientemente, vai transmitir sua tensão em gestos. Piscar mais rápido, gaguejar ou até mesmo olhar para a porta, como se querendo fugir, são alguns dos sinais que podem denunciar que aquilo o que você está falando é uma mentira. E você estará tão preocupado em sustentar a farsa, que não percebe que seu corpo está mandando outras mensagens para o recrutador.

10 – Seja natural

Ainda que existam maneiras de utilizar a linguagem corporal a seu favor, é preciso respeitar

a naturalidade dos seus gestos. Uma pessoa tímida que, por exemplo, for a uma entrevista e começar a gesticular muito e se expressar demais com o corpo poderá deixar evidente que está atuando e que não se comporta daquela maneira no dia a dia. Este é o momento em que o recrutador precisa lhe conhecer como realmente é, para avaliar se, além das suas experiências profissionais, a sua personalidade também se encaixa com o perfil procurado para o cargo.

Para quem quiser ter uma ideia melhor de quais mensagens o corpo está transmitindo e se elas lhe favorecem ou não, os especialistas indicam que você simule uma entrevista e emprego em frente ao espelho ou mesmo em vídeo. Deste jeito, você analisa se a mensagem que o seu corpo está mandando é coerente com o que você quer passar e está a seu favor na busca por um novo emprego.

COMO SE PREPARAR PARA UMA ENTREVISTA DE EMPREGO

Primeiro, responda uma pergunta: se você fosse fazer uma prova com potencial de definir seu futuro (pode ser a prova de um concurso público, ou uma prova para ingressar naquele mestrado que você está sonhando faz tempo), você estudaria?

Imagino que sua resposta para esse pergunta seria sim. Tanto que temos uma cultura de preparação intensa para fazer vestibulares ou provas de concursos públicos. Algumas pessoas chegam a dedicar mais de um ano estudando para conquistar a vaga desejada na universidade ou em um órgão do governo.

No entanto, fico impressionado ao ver que raramente as pessoas gastam mais do que uma ou duas horas se preparando para uma entrevista de emprego. E isso é um erro fatal!

Geralmente os candidatos entram no site da empresa, estudam seus valores e sua missão, leem um pouco da história e é isso... Quando paramos por aí, nos equiparamos a média baixa dos candidatos: fizemos o mínimo do mínimo.

A PREPARAÇÃO VALE A PENA

Já pensou o quanto pode te custar não estudar para uma entrevista? Se você não for aprovado, poderá passar os próximos 1 ou 2 meses desempregado, e deixando de receber salário.

Ou seja, além de ser um problema para a carreira, deixar a preparação passar batida também pode render prejuízos financeiros.

A boa notícia é que se preparar para uma entrevista de emprego é, de fato, muito mais fácil do que para um concurso público ou uma prova de vestibular.

No fundo, fazer uma entrevista de emprego é fazer uma prova que você sabe quais perguntas vão cair!

Aqui no portal Na Prática já falamos sobre o

assunto em diversos outros textos. Algumas são tão batidas que chegam a virar piada, como por exemplo: Qual seu ponto fraco? O que eu estou querendo dizer aqui é: invista pelo menos dois dias se preparando para uma entrevista.

Eu garanto que fazendo isso você estará a frente da maioria dos candidatos. Para finalizar esse artigo, compartilho um passo a passo de como se preparar para uma entrevista:

PASSO 1: Prepare-se para as perguntas “padrão”

1. Quais seus pontos fortes e fracos?
2. Por que você quer trabalhar nessa empresa?
3. Como você se imagina daqui a 5 ou 10 anos?
4. Por que eu devo contratar você?
5. Quais foram suas maiores conquistas profissionais e/ou pessoais?

Não são perguntas simples ou triviais, e formular uma resposta na hora, ainda mais sob pressão, é bem difícil.

Então a dica é se preparar antes, pensar na resposta e ter pelo menos um norte a seguir na hora da entrevista. Planejar e treinar o que você vai falar torna a entrevista muito mais proveitosa.

PASSO 2: Entender melhor a empresa

O próximo passo é ir mais a fundo na parte “técnica” que envolve a atuação da empresa:

MACROECONOMIA : Você não precisa ser um expert, mas é bom saber como anda a situação política e econômica do Brasil. Qual a situação mundial? Quais países são bola da vez?

INDÚSTRIA : Quem são os principais clientes no setor da empresa que você está se candidatando? E os principais concorrentes? Quem domina o mercado?

EMPRESA : Como é a cultura da empresa?

Sua missão, visão e valores? Como ela se comporta nas redes sociais? Como sua marca se posiciona? Quais seus principais produtos?

ÁREA/FUNÇÃO : O que a área para qual você está se candidatando faz? Como se encaixa na empresa como um todo? Como você pode contribuir para essa área?

Quando você mostra que conhece a empresa, você mostra muito mais do que conhecimento técnico, você demonstra proatividade e iniciativa, características que as empresas adoram.

PASSO 3: Afine o seu storytelling

Por fim, eu diria que o mais importante é: prepare seu storytelling! Se tem uma frase que com certeza será dita durante a entrevista é: “Me fale sobre você”.

Você precisa saber contar a sua história de modo que faça sentido, por isso invista um tempo preparando seu storytelling e tenha uma versão curta, de 5 minutos, pronta para a entrevista.

Seguindo esses 3 passos , pesquisar perguntas comuns, pesquisar a empresa, preparar seu storytelling), você chegará muito mais preparado para essa “prova” que você já sabe as perguntas e aumentará suas chances de conseguir aquela vaga dos sonhos!

Eu sinceramente espero que o livro tenha sido útil e que você consiga os resultados desejados depois de aplicar o seu novo conhecimento obtido com ele

**Minha vida é como um livro, cada dia
uma página, a cada hora um novo
texto, a cada minuto uma palavra, e
neste segundo um sim ou não que
pode mudar minha história.**

Elan Klever